

CARE

NHS



Public Health
England

كوتانى كۆفید-19 پاراستن بۇ

كارمەندەكانى سەرپەرشتى

تەندروسىتى

هەموو كارمەندانى رىزى پېشەوھى سەرپەرشتى
تەندروسىتى و كۆمەلايەتى پېكوتەى كۆفید-19 يان
پېشنىياز كراوھ كە يارمەتت دەدات بۇ پاراستنت لەدژى
نەخۆشى كۆفید-19

Withdrawn September 2021

كوتانى كۆفید-19

چىز لە زيان بېنەر موھ. خۆت بېارنرە.



ناوهرۆك

بۆچی گرنگه كه كوتانى كۆفید-19 ت بۆ ئىنجام بدریت

ئایا پىكوتىكه دەمپاريزیت؟

ئایا پىكوتىكه ئەو كەسانە دەپاريزیت كه من سەرپەرشتىيان دەكەم؟

ئایا پىكوتىكه كالىگەرى لاوهكى دەبیت؟

من پىم وایه لهوانىیه دەگيان بم، دەبیت چى بكەم؟

ئایا دواى كوتاكە دەتوانم بىر تەمەوه بۆ سەر كار؟

ئایا دەكریت من له پىكوتىكهوه تەمەوه كۆفید-19 بىم؟

ئایا من دواتر چى دەكەم؟

دەبیت چى بكەم ئەگەر كاتىك وادەى داھاتووبە، و سندرۆستىم باش نەبوو؟

دواى ئەوہى كه پىكوتىكهەم بۆ كرا ئایا من ھىشتا ھەر دەبیت پەیرەوى ھەموو

رینمايىھەكانى كۆنترۆلكردنى نەخۆشىيەكە بكەم؟

من پىكوتىھى ئەنفۆنزام بۆ ئىنجام دراوہ، ئایا من پىوېستىم بە پىرەبە

كۆفید-19 ش دەبیت؟

بەوہى كه بەزووترىن كات كه بتوانیت كوتانى كۆفید-19 ت بۆ ئىنجام بدریت دەبیت
بتپاريزیت و لەوانىيە سوودى ھەبیت بۆ پاراستنى خىزانەكەت و ئەوانەى كه تو
سەرپەرشتىيان دەكەیت.

پىكوتىھى كۆفید-19 دەبیت سوودى ھەبیت بۆ كەمكردنەوہى رىژەى نەخۆشى قورس
و ژيانى خەلك بپاريزیت و بەو ھۆيەوه فشار لەسەر NHS و خزمەتگوزارىيەكانى
سەرپەرشتى كۆمەلايەتى كەم دەكاتەوہ.

كەس لەوانەمە ھېشتا ھەر تووشى كۆڧىد-19 بىن
سەربارى نەوھى كە كوتراون، بەلام نەوھ دەبىت
سەختى ھەر ھەوكردنېك كەم بكا تەمە.

پىكوتەكە دەر كەوتەوھ كە كارىگەر بووھ و ھىچ
نىگەر انبىھكى سەلامەتى نەبىزاوھ لە توئزىنەوھ
لەسەر زىاتر لە 20,000 كەسدا.

بۆچى گرنگە كە كوتانى كۆڧىد-19 ت بۆ نەجام بەرېت

نەگەر تۆ كارمەندىكى ھىلى پىشەوھى سەربەرشتى
تەندروستىت لەناو NHS دا، تۆ نەگەرى نەوھ
زىاترە كە بەكۆپتە بەر تووشوون بە كۆڧىد-19
لەكاتى كاركردندا. كارمەندەكانى سەربەرشتى
تەندروستى و نەوانەى كە لە سەربەرشتى
كۆمەلەيەت كار دەكەن (بەتايبەتى لە خەلوەتگەى
پىراندا) بەر سەرسىبەكى زۆر زىاتردان كە
بەردەوام كۆنە بەر مەترسى تووشوون بە
نەخۆشپىھەكە.

گرنتى كۆڧىد-19 لە كۆڧىت رژد (جىبى) بېت
و لەوانەمە بېتتە ھوى نالۆز كارى درىژخاين.
نەوانە زىاتر باون لە كارمەندە سەلامەتووترەكان
يان نەوانەدا كە فاكترى مەترسى تەندروستى
شاراوھيان ھەبە.

تۆ دەتوانىت تووشى كۆڧىد-19 بېت بەبى نەوھى كە
ھىچ نىشانەمەكى نەخۆشپىت تېدا بېت و بېگۆر بېت
بۆ خىزان و خزم و كەسوكار، ھاورىكانت و
كەسانى نەخۆش، كە زۆر لەوانە لەوانەمە لەبەر
مەترسىبەكى زىاترى ڧايرۆسى كۆرۇنادا بىن.

بەوھى كە كەسبىكى تەندروست بېت مەترسى نەوھ
كەم ناكاتەمە كە تووشى كۆڧىد-19 نەبىت يان
نەبىگۆر بېتەمە بۆ كەسانى تر.

لەكاتىكدا كە رېژەى كۆڧىد-19 بەرزە، نىستا لە
ھەموو كاتىك گرنگەرە كە يارمەتى بەرگرتن
لە بلاوبونەوھى ڧايرۆسى كۆرۇنا بەدەيت، بۆ
دوورخستەنەوھى ڧشار لەسەر NHS و بۆ پاراستنى
ھىزى كارى تەندروستى و سەربەرشتى كۆمەلەيەتى
بەشپوھىھەكى تەندروست.

نایا پىكوتەكە دەمپارزىت؟

پىكوتەى كۆڧىد-19 نەگەرى نەوھ بۆ كەم دەكاتەمە
كە تووشى نەخۆشى كۆڧىد-19 بېت. وەك ھەموو
دەرمانىك، ھىچ پىكوتەيەك بەتەوای كارىگەر نىبە
و رەنگە ھەفتەيەك يان دوو ھەفتەى بېنچىت ھەتا
لەشت پاراستن لە پىكوتەكەمە بىئات دەنېت. ھەندىك

نایا پیکوته که نهو کهسانه دهپاریزیت که من سهر پهرشتیان دهکهم؟

بهنگه لسمس نهو هی که ناخو کوتانی کو قید-19
نهگسری نهو که کم دکاتوه که تو قایر و سهکه بو
کهسانی تر بگو یزیتوه نهونده روون نییه. زور بهی
هس زوری پیکوتهکان مهنترسی هس کردن بهنشویه
گشتی کم دکاتوه، به لام هندیک کمس که
کو تراون له انیه توشی هس کردنیکی سووک یان
بهی نیشانهی نهخوشیه که بین و بهی هویه بتوانن
قایر و سهکه بو یزیتوه بو کهسانی دیکه. نهگسری
نهو زور زور بهی هس هس کردنیکی له کهسیندا که
کو تراوه سووکتر بیت له موهی مانوهی قایر و سهکه
له لهشیدا کو رتتر دهییت. بهی هویه نیمه و هها
پیشینی دمکین که کارماندی کو تراوی تهندرستی
و سهر پهرشتی نهگسری نهو هی هس بیت که
نهخوشیه که بو هاورئ و کهسوکار یان نهو کهسه
بار ناسکانه بگو یزیتوه که سهر پهرشتیان دهگسری

نایا پیکوته که کاریگسری لاوهکی دهبیت؟

وهک هسوه دهرمانیکی تر، پیکوته بو هی هیه بیته
هوی کاریگسری لاوهکی. زور بهی نهوانه سووک و
کو رتخایعن و هسوه کهسیش نهوانه نابیت. تهنانهت
نهگسری تو دوا یه کم ژمی پیکوته نیشانهکانت تیدا
دهر بکویت، تو هیشتا هس دهبیت ژمی دوومی
کو تانهکم بو نهجام بدریت. نهگسری تو لهوانیه
هندیک پاراستنت بهدست یگات له ژمی بهکمی
پیکوتهکهوه، ژمی دووم باشترین پاراستنت بو
دستبهر دکات لهژی قایر و سهکه.

کاریگسریه لاوهکیه زور باوهکان نهمانه
دهگرنهوه:

- هسکردن به نازار، قورسی و بهییزبوون
له بالندا له شوینهی که دهر زیهکم
لیدراوه. نهو و هها دهبیت که له دهوروبی
1-2 روزی دوا ی پیکوتهکه له هسوه
کاتیک خرابتر بیت
- هسبت به ماندویی کردن
سهریشه
- نازاری هسوه لهش، یان نیشانهی سووکی
وهک نهوانهی نهغفلوزا

نهگسری هسکردن به هسوهی تا شتیکی دور
نییه بو موهی دوو بو سئ روز، پلهی گسری بهری
لهش ناسایی نییه و لهوانیه نیشانهی نهو بیت که
کو قید-19 یان هس کردنیکی ترت هبیت (بروانه
نیشانی له لاپره 6 دا).

تو دهنانیت بری ناسایی پاراستنامل بخویت
(پهرهوی بهمانی سهر پاکتهکه بکه) و بهویتهوه
بو نهوی باشی بیت. له بری ناسایی زیاتر بهکار
مههینه.

نهو نیشانانهی نهخوشی بهی بهیکی ناسایی موهی
کهتر له یک هفته دهخاین که نیشانهکانی
نهخوشی لهتودا و هها دیاربوون که کو رتتر بین
یان نهگسری تو نیگسری بوویت، تهنانهت
بو 11 NHS. نهگسری تو هسوهی بهدهسینهی
رینماییت دا له دوکو تر یان پهرستاریکهوه. نهو
دلنیا بکه که تو پنیان بلنیت که کو تراویت (کارتی
کو تانهکیان نیشان ده) بو نهوی بتوانن بهریکوپنیکی
هلسهنگاندنت بو بکن.

تو دهنانیت کاریگسری لاوهکی گومانلیکراو بو
پیکوته و دهرمان لهریگه یه نامه یی کارت ی زهر
(Yellow Card) هوه راپورت بهدیت. دهنانیت

نمونه لیسر نینتەرنیټ ئەنجام بەدەیت لەریگەمی گەرانمۆه بەناو کارتی زەردی قایروسی کۆرۆنا (Coronavirus Yellow Card) یان لەریگەمی داگرتنی نەچی کارتی زەردەوه (Yellow Card app).

شیری خۆیان دەدەن بە کۆرپەمکیان تکیاھە زانیارییە دووردیژەکان بخویننمۆه لیسەر <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-vaccination-women-of-childbearing-age-currently-pregnant-planning-a-pregnancy-or-breastfeeding>

نایا تۆ ژنیکیټ لە تەمەنی منالۆوندا؟ دووگیانیت یان لەو باومرەدایت کە رەنگە دووگیان بیت؟ شیری خۆت دەدەیت بە کۆرپەمکەت؟

کاتیټ کە داتای سەلامەتی زیاتر لیسەر پیکوتەکە بەردەست دەبیت ئەو رینمایانە لەوانعیە گۆرانکاریان بەسەردا بێت. ئەگەر تۆ دووگیانیت یان لەو باومرەدایت کە لە مەترسیدایت ئەو رەنگە بەتووت لەگەڵ دکتۆر مەکت یان پەرستار مەکتدا باسی بکەیت

و هەک هەموو دەرمانێکی ئێ پیکوتەش هێشتا لیسەر ژنانی دووگیان تاقی نەکراونەتەوه. بەو جۆرە، ئەگەر تۆ دووگیانیت نێمە رینماییت مەگەن کە چاومروان بکەیت هەتا دووگیانیهکات تۆ دەبیت بەر لەوهی کە بکوترنیت.

نایا دواي کوتاکە دەتوانم بگەریمۆه بۆ سەر کار؟

بەلێ، دەبیت بتوانیت کار بکەیت بەسەر جیک تەندروستیت باش بێت. ئەگەر بالټ بەتایبەت نازاری هەبوو، لەوانعیە بەرزکردنەوهی شتی پەرس بۆ تۆ سەخت بێت. ئەگەر هەستنت بەوه کرد تۆ تەندروستیت باش نییە یان زۆر ماندوو بوویت دەبیت بەجوتیتەوه و خۆت لە کاریکردنی مەکینه یان لێخوڕینی تۆ مینیل دوورپەریز بگرت.

ئەگەر ژەمی یەکمەمی کوتانەمەکت بۆ ئەو مەووه و نینجا دووگیان بوویت، نێمە و هەها بەباش دەدەین کە ژەمی دوومەمی کوتانەمەش دوا بکەیت. تکیاھە بەرێژ خاومکار مەکت قەسە بکە سەیارەت بە ریگەمی دیک بۆ کەمکردنەوهی مەترسی کۆفید-19 لیسەر تۆ.

ئەگەر دواي ئەوهی کە کوتانەمەکت بۆ ئەنجام دەدریت بۆت دەرکەوت کە دووگیانیت، خەمت نەبیت. پیکوتەکان ئۆرگانزیمی ئەوتوانن بێدا نیه کە لە لەشدا چەند بارە ببنەوه، بەو جۆرە ئەوانە ناتوانن ببنە هۆی نەخۆشی کۆفید-19 لە کۆرپە لەدایک نەبوومەکتدا. هەر وەک نێمە بۆ پیکوتەتی تۆ ئەنجاممان داوه، PHE سیستەمیکی چاودێری دادەمەزرینیت بۆ ئەنجامدانی بەدواداچوون بۆ ئەو ژنانە کە بەینی مەهەست لەکاتی دووگیانیدا کۆتراون. هیوادارین ئەو لەگەڵ تێپەربینی کاتدا دالنیاکردنەوهیکی زووبەزوو بۆ ژنان فراسەم بکات.

زۆربەهی ئەو ژنانە کە لەکاتی دووگیانیدا تووشی کۆفید-19 دەبن دەرەنجامیکی سەختتر یان نابیت و هەک لەو ژنانە کە دووگیان نین و بەردەوام دەبن بۆ ئەوهی کۆرپەیهکی تەندروستیان بێت.

ئەو ژنانە کە لە تەمەنی منالۆوندا، ئەوانە کە دووگیان، بەنیازن کە دووگیان بین یان

Withdrawn September 2021

نایا دهکرت من له پیکوتهکهوه تووشی کوفید-19 بېم؟

تو ناتوانیت له پیکوتهکهوه تووشی کوفید-19 بېمیت بهلام نهگړی نومه همیه که تو پښتر کوفید-19 ت گرتبیت و بهخوتت نمنز انبیت که نیشانهکانی نهخوشیبهکمت تېدایه همتا دوی وادهی کرتانهکمت. تکایه بیردهوام به لهسر نهجمادانی نهو پشکنینه ریکوپنیک بیردهوامانهی که خاوهنکارهکمت ساز یان دکمانی.

نهگړ تو نهو نیشانهکی نهخوشی کوفید-19 ت تېدایه، له مالهوره پښتر موه و ریشوین ساز بکه بو نهجمادانی پشکنیکه.

نهگړ پیوستیت به زانیایه پاتره لهسر نیشانهکانی نهخوشیبهکه سر لهو نه پستمره بکه www.nhs.uk/conditions/coronavirus-19/symptoms

نایا من دواتر چی دهکهم؟

پلان دابنې بو نامادهبون له دووم وادهدا. تو دهبیت کارتیکي تومارت هبیت که وادهی داهاتووتی لهسر نوسرابیت بو وادهیک لهماوی 4 تا 12 ههفتهدا.

زور گرنکه که هر دوو ژمی ههمان پیکوتهت بو نهجماد بدریت بو نومهی باشترین پاراستنت بو فرامهم بکات.

کارتکهت بهاشی ههآبگره و نومه دلنیا بکه که له وادهی داهاتووتدا ناماده دبیت بو نومهی ژمی دوومی پیکوتهکمت بو نهجماد بدریت.

Don't forget your
COVID-19 vaccination

NHS

Make sure you keep this record
card in your purse or wallet

For more information on the
COVID-19 vaccination or what
to do after your vaccination,
see www.nhs.uk/covidvaccine

COVID-19 immunisation
Enjoy life. Protect yourself.



Name

1 Name of vaccine:

Batch no:

Date vaccine given:

Don't forget to attend your appointment to have your second
dose of vaccine. You will have the best protection after two doses.
Second appointment date:

2 Name of vaccine:

Batch no:

Date vaccine given:

Public Health England gateway number: 2020311. Product code: COV2020311

دهبیت چی بکهه نهگړ کارتیک وادهی دایه دووم بوو تهنروسیم باش نهبوو!

نهگړ تهنروسیتیت باش نهبوو، وهما باشتره که چاهروانی بکهیت همتا چاک دهتره بو نومهی پیکوتهکمت بو بکرت، بهلام دبیت نهوول بدهیت به زووترین کاتی گونجاو نومت بو نهجماد بدریت. تو نابیت له وادهیکي کوتاندا ناماده بیت نهگړ تو خوت له کسانو دیکه جیاکردونهوه، چاهروانی پشکنیکي کوفید-19 یت یان دلنیا نیت که نایا تهنروسیتیت باشه یان نا.

دوای نهووی که پیکوته کهم بۆ کرا نایا من هیشتا هر دهبیت پهیرهوی ههموو رینماییهکانی کۆنترۆلکردنی نهخۆشییهکه کهم؟

بۆ بهردوامیون لهسهر پاراستنی خۆت،
نهخۆشهکانت، خیزانهکمت، هاوړی و هاوولهکانت
دهبیت پهیرهوی رینماییه گشتی بکهیت لهسهر
کار، له مالهوه و کاتیک که له دهرهوی مأل و
ئهملاولایت:

- کهنارگیری کۆمهلایمی پراکتیزه بکهیت
- داپۆشهریکی دهموچاو ببهستیت
- دهستهکانت بهجوانی و زوو زوو بشوویت
- پهیرهوی رینوینیبیهکانی نیستا بکه

www.gov.uk/coronavirus

پیکوتهکه ناتوانیت تووشی نهخۆشی کۆفید-19 ت
بکات و دوو ژهمی کوتان ئهگهری ئهوه بۆ تو
کهم دهکاتوه که بهسهختی نهخۆش بکهویت.
هیچ پیکوتهکه بهتاهوای کاربگهر نییه و چهند
ههفتهیهکی کهمی پندهچیت ههتا لهشت پاراستن له
پیکوتهکهمی بیا نه دهیت.

بهی هۆیهوه، تو هیشتا هر دهبیت پهیرهوی
رینوینیبیهکان بکهیت له شوینی کاردا، به
لهسهرکردنی هۆکاری پاراستنی کهمی
راست و دروست و بهشدار بپورته بکه
هر بهرنامهیهکی پشکنیدا.



تکایه بلاقۆکی زانیارییهکانی بهرهمهکه بخوینهرهوه بۆ زانیاری
زیاتر لهسهر پیکوتهکهت، به کاریگهری لاوهکی پیشینی کراویشهوه،
لهریگهی گهران بهناو کارتێ زهردی فایرۆسی کۆرۆنادا.
ههروهها توو دهوانیت کاریگهری لاوهکی گومانلیکراو لهسهر ههمان
مآپهر راپۆرت بدهیت یان لهریگهی داگرتتی نهپی کارتێ زهرد
(Yellow Card) لهوه.

<https://coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk/>



کوفید-19 لمرنگه ی نمر دلؤ په بچو وکانه وه بلاو دهبیته وه که له لوت یان دهمه وه به همناسه وه دهر دمجنه دهر وه، بهتابه تی کاتیک که قسه دهکیمت یان دهکوکیت. نوه هره وه دهکریت لمرنگه ی دستدان له چاوه کانت، لوتت و دهمه وه و مر بگریت دواخ ووهی که بهر که وتنت دهبیته لمرس شتومک یان رووی شی پسیوو به قایرؤسه که.

من پیکوته ی نهفلونز ام بو نه همر اووه، نایا من پیوستیم به پیکوته ی کوفید-19 ش دهبیته؟

پیکوته ی نهفلونزا له کوفید-19 ناپاریزیت. چونکه تو دهبیته ی همدوو پیکوته که تو دهبیته همدوکیانت بو بگریت، به لام دهبیته ی نمر کم بهک ههفته یان له نیواندا بڼت.

کوتان، یارمه تیدانی نهوانه ی که له ههمو کهس بارناسکترن.

نهگمر پیوستیت به زانیاری زیاتره له سمر کوتانی کوفید-19- تکیاه سمر دانی نهم مالپیره که:

www.nhs.uk/covidvaccination

© Crown copyright 2020

COV2020316V2KU 1.5M 1p NOV (APS) 2020

ژماره ی دهر چه ی تمدروستی گشتی نینگلنره: 2020476

تو دمتوانیت بلاو کراوه ی زیاتری بی بهرامبری له جوره داوا بکیمت له

www.healthpublications.gov.uk